



# トレーニングスタジオエスト 5月カレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:45	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)			介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)			定休日
11:00~12:15	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 OZA(ダンスインストラクター)	セルフトレーニング	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 OZA(ダンスインストラクター)	セルフトレーニング	
13:15~14:30	姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師)	サーキット トレーニング OZA(ダンスインストラクター)	ボディメンテナンス 松林(作業療法士)		マシン&ダンス OZA(ダンスインストラクター)	バランスボール 松林(作業療法士)	
14:45~16:00	セルフトレーニング	健康 ストレッチ教室 OZA(ダンスインストラクター)	体幹 トレーニング 松林(作業療法士)	セルフトレーニング	座って ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター)	腰痛体操 松林(作業療法士)	
16:15~17:30		予約専用		ゆったり太極拳 シュウ (太極拳インストラクター)	ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター)	予約専用	
17:30~18:30							

70歳以上の方  
必見!!

## トレーニングスタジオエストの 介護予防健康体操教室

入会  
不要

予約  
不要

1回 **800円** 同日2コース利用で1200円

エストの介護予防教室は**4種類**

ご希望やお身体の状態に合わせてお選びいただけます!

エストでは40代から90代までの方がご自身の健康のため、将来の介護予防のためにトレーニングに参加しています。リハビリ専門職がいつでもお体のご相談に応じます。お体に不安をお持ちの方、ぜひ一度ご連絡ください。 **見学・体験・リハビリ相談 随時受付中!**

## トレーニングスタジオエストで スタジオレンタルしませんか?

初月ご利用はお試し価格!

単位時間<sup>※1</sup>あたり **1,000円**<sup>※2</sup>で

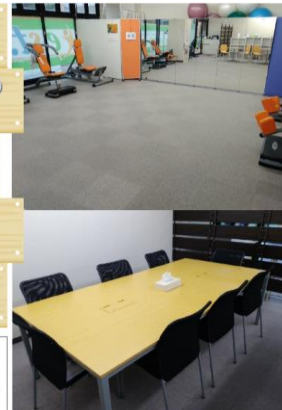
ご利用いただけます。

ヨガ、ダンス、フラダンス、健康体操、太極拳、グループでのマシントレーニング、各種勉強会・食事会、パソコン教室(少人数)、英会話教室、各種カルチャー教室 etc. まずはご相談ください。

※1 レンタル可能曜日・時間帯(単位時間)について  
①月曜日 17:30~21:30(3時間)  
②水・土曜日 16:30~21:30(4時間)  
③木・金曜日 18:00~21:30(2.5時間)  
※2 曜日 9:00~12:00 12:30~15:30(各3時間)  
16:00~21:00(4時間)

※3 通常料金は単位時間あたり3,000円となります。毎週予約の場合は20%引きとさせていただきます(キャンペーン期間を除く)。  
期間は入室から退室完了までの時間です。

50代からのフィジカルフィットネス  
トレーニングスタジオ **est.**  
多摩市湯島 3-14-10  
ホワイハウス1階 **042-319-6210**



高尾・小田急本線  
湯島駅 徒歩15分  
多摩市バス・東武・  
相模原線 22/水12 東横  
線 3下目下車徒歩3分  
駐車場 3台

